

時間	月			火			水	木			金			土			日		
	B面プール	A面プール	スタジオ	B面プール	A面プール	スタジオ	休館日	B面プール	A面プール	スタジオ	B面プール	A面プール	スタジオ	B面プール	A面プール	スタジオ	B面プール	A面プール	スタジオ
9:00																			
10:00			予約制です 10:00～10:40 トレーニング相談																
11:00																			
12:00																			
13:00																			
14:00																			
15:00																			
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00																			
20:00																			
21:00																			

【営業時間のご案内】

(月曜～土曜) プール AM 9:00 ~ PM 21:00  
 スタジオ AM 9:00 ~ PM 21:00  
 (日曜・祝日) AM 11:00 ~ PM 19:00  
 AM 11:00 ~ PM 19:00

毎週・水曜日は、休館日です。  
 利用時間は、閉館15分前までとなります。

【臨時休館】 7月6日(日) 宮城県高校総体 水球大会 (全館休館)

仙南総合プールのホームページもご覧下さい!  
[http://www.yokobs.net/sitei\\_kanri/sennan.html](http://www.yokobs.net/sitei_kanri/sennan.html)

レッスン表の変更がある場合は、受付にてお配りいたします

携帯サイトOPEN!  
[http://www.yokobs.net/sitei\\_kanri/m/](http://www.yokobs.net/sitei_kanri/m/)

# レッスン内容

レベル ... = 初めての方向け

= 初心者・中級者向け

= 中級者以上

= 本格派



宮城県仙南総合プール  
指導運営：セントラルスポーツ

プールレッスン		
有酸素運動	レベル	内容
水中ウォーキング		水中での歩行で腰、膝への負担も少なくだれでもご参加いただけます
水中歩行		水中をいろいろなバリエーションで歩いてみよう。腰痛改善にも効果大
腰痛改善コース		いわゆる腰痛症で悩んでいる方のための予防・改善運動プログラムです
アクアピクス		水中でのエアロピクス！泳げなくても大丈夫、音楽に合わせて楽しく運動しましょう！！
アクアサーキット		有酸素パートと筋コンディショニングパートを交互に組み合わせたプログラムです
スイム系レッスン	レベル	内容
初級背泳ぎ		背泳ぎの練習をします。呼吸が楽なので初めての人にもオススメ！
初級クロール		クロールで2.5mキレいに楽に泳げるように練習します
水泳教室	レベル	内容
水泳入門		はじめて水泳を習う方のためのクラスです
成人スイミング・初級		無理なく自分のペースで泳ぎを楽しむクラスです
成人スイミング		大人の方を対象にした、水泳のレベルアップのためのコースです
成人スイミング・中級		4泳法を泳げるように練習していきます、2.5mを楽に泳げるように頑張ってみましょう
週替りレッスン		1・3・5週目平泳ぎ・2・4週目バタフライを実施します。
シャンブーコース		3歳児のお子様のためのスイミングスクールです、
児童スイミングスクール		成長期における身体の発達を水泳で促します。身体のバランスの良い成長が期待できるとともに、総合運動と集団行動の中で正しい礼儀を身に付け、心身の健全な発達を促します。

プールレッスンは担当インストラクターによって練習内容が異なりますので、予めご了承ください。  
場所などご不明な点がございましたら、お近くの監視スタッフまでお声掛けください。

レッスン名	場所	内容
トレーニング相談	スタジオ	個人別のトレーニングメニューの作成・アドバイスをいたします。
エアロピクス（初～中級対応）	スタジオ	音楽に合わせて楽しく有酸素運動を行います。
エアロピクス(入門)	スタジオ	エアロピクスを始めたい方のためのクラスです。基本動作を中心とした簡単なクラスです。
エアロピクス（初心者）	スタジオ	やさしいものから、楽しくはじめましょう
エアロピクス（中級）	スタジオ	強度が少し高くなります、シェイプアップに効果！
ヒップホップ入門	スタジオ	最新スタイルのダンステクニックを取り入れたプログラム、ユニークな動きの楽しさを思う存分満喫してください
歩く脂肪燃焼	スタジオ	簡単な走らない動作を連続して行います。複雑な動きはありません
走る脂肪燃焼	スタジオ	体力に自信のある方を対象とした脂肪燃焼クラスです。ジョギング動作を中心に、より高いエネルギー消費を目指します。
ヨガ	スタジオ	呼吸法を意識した、インドに古くから伝わる健康法です
ナチュラルヨガ	スタジオ	立位でのポーズに加え、呼吸法や瞑想法で心・体・気の調整をします
ホットヨガ	プール	プールサイドでの暖かい場所でヨガを行います、体の奥にエネルギーを充電し代謝促進・脂肪燃焼・健康増進につなげていきます
パワーヨガ（休止中）	スタジオ	エネルギーの流れや筋肉のバランスを整え、ストレスや体の歪を解消するだけでなく、よりアクティブに体を動かすことによって代謝を促進し、カラダを引き締めます